



# Kochen auf 1 BLECH



# 45

REZEPTE

für

Hauptgerichte,  
Snacks & Süßes

*Kochen auf*  
**1 BLECH**



Make it easy: Die Rezepte dieses Buches brauchen weder Topf noch Pfanne – ein Ofen und ein Backblech reichen. Kochen kann so einfach sein! Dabei bleibt die Vielfalt nicht auf der Strecke, denn im Ofen lässt sich (fast) alles zubereiten – vom knusprigen Snack über leckere Hauptgerichte bis zum Dessert.

Du lädst gerne Freunde ein? Perfekt! Auf dem Blech lassen sich Portionen leicht aufstocken und mit minimalem Aufwand kannst du maximal viele Freunde glücklich machen.

**SNACK ATTACK:** Wie wär's mit cheesy Yufka-Röllchen, Süßkartoffelspalten mit Knusperspeck oder Flammkuchen-Schnecken?

**SATTMACHER:** Lust auf baked Mac'n'Cheese, Merguez mit Kichererbsen und Möhren oder Garnelenspieße auf Asia-Reis?

**NASCH DICH GLÜCKLICH:** vom Ricotta-Auflauf mit Waldbeeren zu den Schoko-Birnen im Strudelteig bis zum Pfirsich-Vanille-Crumble.

Leg schon mal die Füße hoch, der Ofen macht den Rest!

eISBN: 978-3-6251-6155-4

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive: Rezeptfotos:TLC Fotostudio

[stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): © tashka (Fond), © Lida (Pfannenwender)

Gesamtherstellung: Komet Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

## HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft heizen, reduzieren Sie die angegebene Temperatur um 20 °C. Ist in der Zutatenliste „Pfeffer“ aufgeführt, so ist schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle gemeint. Sind keine Größenangaben bei Gemüse oder Eiern angegeben, sind mittelgroße Exemplare gemeint. Bitte verwenden Sie bei der Zutat „Mehl“, wenn keine weiteren Angaben gemacht werden, Weizenmehl Type 405 oder 550.

## ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

kj = Kilojoule

kg = Kilogramm

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

P. = Päckchen  
TK = Tiefkühlprodukt  
TI = Teelöffel

## FOTOS

Studio Klaus Arras: S. 4  
TLC Fotostudio: alle übrigen

## TEXTE

Nina Engels: S. 6, 7, 8, 10, 11, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 63; Marie Gründel: S. 5, 7, 20, 30; Marco Schmidtbauer: S. 13, 43; Anna Walz: S. 9, 14, 28, 36, 44; Christina Wiedemann: S. 15; alle übrigen:  
Verlagsarchiv

## ILLUSTRATIONEN

© Lida - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)



*Kochen auf*  
**1 BLECH**

**45** Rezepte für Hauptgerichte, Snacks & Süßes

# INHALT

## SNACKS

Baked Blumenkohl mit Masala und Brie

Zucchinirollchen mit Provolone und Tomaten

Gebackener Fenchel vom Blech mit Käse und Nüssen

Süßkartoffelspalten mit Knusperspeck

Pide mit Mangoldfüllung

Blätterteigtaschen mit zweierlei Füllung

Käse-Schinken-Röllchen aus Yufka-Teig

Der Long Boy

Ofen-Butternut mit Kaffee-Chili-Butter

Vegane Flammkuchen-Schnecken

## HAUPTGERICHTE VEGAN UND VEGETARISCH

Blitzschnelle Blätterteig-Pizza

Baked Mac'n'Cheese

Shakshuka

Flammkuchen low Carb

Cassoulet mit Bohnen, Gemüse und Schafskäse

Überbackene Brokkoli-Fettuccine-Nester

Indisches Rührei mit buntem Gemüse  
Gefüllte Tomaten mit Kräuter-Couscous  
Gemüse-Blech mit Halloumi  
Gemüsespiralen-Frittata  
Mediterraner Ofenschmarrn  
Schafskäse mit Oliven und Kräutern  
Pesto-Pizza mit Blumenkohlboden  
Kartoffel-Tomaten-Blech mit Taleggio

## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND GEFLÜGEL

Gefüllte Kürbisse mit Hackfleisch und Maronen  
Würzige Hähnchenbrüste mit Kürbisspalten  
Bunte Würstchenpfanne vom Blech  
Zwetschgen-Speck-Kuchen  
Coq au vin  
Feuriges Cassoulet  
Mediterrane Lammkeule auf Kartoffel-Gemüsebett  
Hühnerbrust auf italienische Art  
Hähnchenschenkel mit Kartoffeln aus dem Ofen  
Lammhackbällchen mit Sommergemüse  
Fränkischer Zwiebelkuchen  
Chorizo-Paprika-Blech mit Eiern und roten Bohnen  
Merguez mit Kichererbsen und Möhren  
Pizza

## HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

Lachs im Speckmantel auf grünem Spargel und Süßkartoffeln

Garnelenspieße auf Asia-Reis

Lachs mit Spinat im Blätterteig

Seelachs en papillote mit Kartoffelecken

Zucchini-Schiffchen mit Thunfisch und Bohnen gefüllt

Sardinen auf Aprikosen-Petersilien-Couscous

## SÜSSES

Ricotta-Auflauf mit Waldbeeren

Bratäpfel mit Marzipan-Cranberry-Füllung

Schoko-Birnen im Strudelteig

Upside-Down-Schmarrn mit Vanilleäpfeln

Pfirsich-Vanille-Crumble mit Kokosraspeln

### **Hinweise zum Buch**

# BAKED BLUMENKOHL

*mit Garam Masala und Brie*



🕒 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

📄 Pro Portion ca. 558 kcal/2336 kJ, 23 g E, 49 g F, 6 g KH

## **Für 4 Portionen**

1 kg Blumenkohl  
1 unbehandelte Zitrone  
6 El geröstetes Sesamöl  
2 El Garam Masala  
1 Tl Salz  
400 g Brie

- 1.** Den Blumenkohl waschen, putzen und in feine Röschen teilen. Die Zitrone heiß abspülen, die halbe Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 2.** Zitronensaft und -schale mit dem Sesamöl, Garam Masala und dem Salz in einer großen Schüssel vermengen, den Blumenkohl darin marinieren.
- 3.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Blumenkohl darauf verteilen und im Ofen 30 Minuten backen. Dann den Blumenkohl wenden. Den Brie würfeln, über dem Blumenkohl verteilen und weitere 10 Minuten backen.

